



PREFEITURA MUNICIPAL DE EMBU-GUAÇU

Secretaria Municipal de Educação

Rua Arlete Ap<sup>a</sup> de Moraes Lopes, 210. Centro. Embu-Guaçu/ SP. CEP 06900-000  
[embuguacu.sp.gov.br](mailto:embuguacu.sp.gov.br) – [alimentacao@embuguacu.sp.gov.br](mailto:alimentacao@embuguacu.sp.gov.br) – Tel 11 4662-9110

**PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE**

**CARDÁPIO – (4 a 5 anos e 11 meses) - TEMPO PARCIAL  
DEZEMBRO/2022**

Obs.: Sempre que possível servir frutas.

**A composição do almoço/jantar é de arroz ou macarrão + feijão + 1 porção de proteína (bovina ou frango ou ovo) + um legume (cru ou cozido, alternado com a verdura) + uma verdura (crua ou cozida, alternada com o legume)**

2022		VARIEDADES		
Desjejum/Lanche 07:00/ 13:30 horas	Café da manhã e colação escolher uma opção de cada item. Lanche, escolher uma preparação e uma bebida.			
	Batata doce cozida			
	Biscoito, fruta			
	Bolo de (farinha de: trigo/mandioca/rosca) banana/ ou cenoura/ou beterraba/ ou batata doce, com ou sem aveia			
	Caldo de legumes e verduras			
	Fruta com aveia e leite			
	Mandioca cozida			
	Panqueca com geleia caseira sem açúcar			
	Torta de: frango, ou carne, ou legumes			
2022			01/12	02/12



PREFEITURA MUNICIPAL DE EMBU-GUAÇU

Secretaria Municipal de Educação

Rua Arlete Ap<sup>a</sup> de Moraes Lopes, 210. Centro. Embu-Guaçu/ SP. CEP 06900-000  
[embuguacu.sp.gov.br](mailto:embuguacu.sp.gov.br) – [alimentacao@embuguacu.sp.gov.br](mailto:alimentacao@embuguacu.sp.gov.br) – Tel 11 4662-9110

Almoço / Jantar	10:30/ 15:30 horas				Risoto de carne desfiada, cenoura e batata Feijão Chuchu refogado Salada de beterraba, escarola e rúcula Maçã	Arroz Feijão Abobrinha recheada com frango desfiado Purê de abóbora Salada de escarola e tomate Laranja
2022		<b>05/12</b>	<b>06/12</b>	<b>07/12</b>	<b>08/12</b>	<b>09/12</b>
Almoço / Jantar	10:30/ 15:30 horas	Arroz Feijão Ovos rancheiros no chuchu Escarola refogada Salada de beterraba, cenoura e rabanete Banana	Arroz Feijão Frango ensopado com mandioca Purê de abóbora Salada de repolho Laranja	Arroz Feijão Escondidinho de batata e carne bovina Escarola refogada Salada de beterraba, cenoura e rabanete Maçã	Macarrão ao sugo Frango desfiado com batata e inhame Acelga refogada Salada de chuchu, cenoura Laranja	Risoto de frango e inhame Feijão Chuchu refogado Salada de acelga, agrião e rabanete Abacate
2022		<b>12/12</b>	<b>13/12</b>	<b>14/12</b>	<b>15/12</b>	<b>16/12</b>
Almoço / Jantar	10:30/ 15:30 horas	Arroz Feijão Ovos mexidos com inhame e tomate Acelga refogada Salada de chuchu e cenoura Salada fruta	Arroz Feijão Frango assado com batatas Purê de abóbora Salada de rúcula, repolho e rabanete Banana	Arroz Cação assado com batatas, tomate e rúcula Pirão de peixe Salada de pepino e repolho Melancia	Arroz Feijão Escondidinho de mandioca e frango Abobrinha refogada Salada de rúcula, pepino e rabanete Melão	Macarrão à bolonhesa Repolho refogado Salada mista de folhas e tomate Salada de frutas

**NUTRIENTES DISPONÍVEIS**

ALIMENTOS	FONTE
Proteína animal – carnes, ovos	Ferro heme



PREFEITURA MUNICIPAL DE EMBU-GUAÇU

Secretaria Municipal de Educação

Rua Arlete Ap<sup>a</sup> de Moraes Lopes, 210. Centro. Embu-Guaçu/ SP. CEP 06900-000  
[embuguacu.sp.gov.br](http://embuguacu.sp.gov.br) – [alimentacao@embuguacu.sp.gov.br](mailto:alimentacao@embuguacu.sp.gov.br) – Tel 11 4662-9110

Cereais, arroz, feijão, espinafre, lentilha	Ferro não heme
Verduras, legumes, frutas, leite e derivados	Minerais
Verduras, legumes, frutas	Vitaminas, fibras
Carnes, ovos, leite e derivados	Proteínas
Alimentos preparados com farinhas, raízes, grãos	Carboidratos
Óleo, margarina, manteiga, embutidos, leite e derivados	Lipídeos /gorduras

Elaine Witt Motoda  
Nutricionista  
CRN 8490

---

Elaine Witt Motoda  
CRN-3 Nº 8490